

キーワードで見る健康診断！



痛くなる前に治療を！

むし歯は減少傾向へ

石神井中のむし歯の割合は、全体の4.6%で、昨年度のむし歯の割合と変わりませんでした。男女比で見ると、男子が5.1%から4.2%と減少しており、女子は4.1%から4.9%と増加していました。学年では男女ともに2年生が一番多かったです。また、歯周疾患要観察（歯垢がついていたり、軽度の歯肉炎がみられていたりすること）の割合は15.4%で、数値は高いものの昨年度より減少していました。以前の保健だよりでも伝えましたが、歯を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。口呼吸を心がけた生活をする、鏡を使って丁寧な歯磨きをする、定期的に歯科医院へ通う、ということ意識しながら生活をしましょう。

今号では、健康診断結果から見えてくる石神井中の実態をキーワード形式でお伝えします。



気になる側わん症

内科健診（運動器健診）で見つかる病気として最も多いのが側わん症（背骨が左右に曲がった状態のこと）です。今年度も数名、側わん症の疑いがある生徒が見付かっています。側わん症は痛みがないため、自覚することが難しく、さらに成長期に急速に進行することが多いため、周囲の人から指摘される頃には、高度の側わん症になっているケースもあります。そのため、毎年4月に行っている「保健調査票」を用いた家庭内での運動器健診が大切です。気になる症状がある時は、整形外科を受診しましょう。

背骨が曲がっていないか

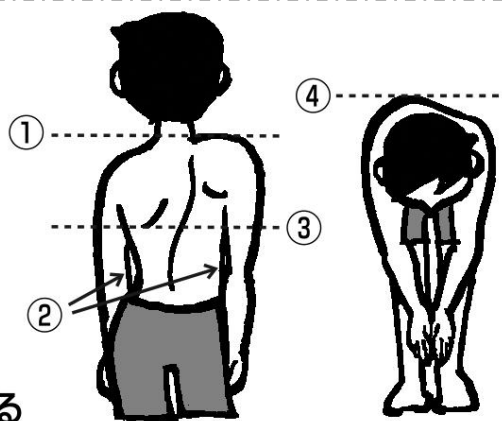
①肩の高さ

②ウエストライン

③肩甲骨の位置

④前屈したときの肋骨や腰の高さ

※①～④に左右差がないか確認する



★保護者のみなさまへ「定期健康診断の記録」を配布します。

今年度も、無事に定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。「定期健康診断の記録」を、終業式に配布いたします。お子様の身体の状態を、一緒にご確認ください。また、健康診断の結果は、ご家庭で保管してくださいますようお願いいたします。

治療につきまして、すでにたくさんのご家庭から報告書を提出していただいております。ご協力ありがとうございます。夏休みは、健康診断で見つかった疾病を治療できる良い機会です。2学期を元気に迎えるためにも、まだ治療が済んでいないお子様は、夏休み中に受診されることをお勧めします。

夏休みは治療のチャンス



★感情のままに投稿（送信）しないこと

「SNSトラブル」という言葉は、もはや中学生なら誰でも聞いたことがあります。してはいけないことが分かっているはずなのに、SNSによって人が悩んだり傷ついたりしている話を聞きます。それはなぜでしょうか。それは、「手軽に感情のままに投稿できること」だと思います。SNSは、嫌な思いをしたことや、嬉しかったこと、面白かったことを、とても手軽に投稿できます。「誰かに伝えたい！」と思った時に、とても手軽に伝えられることが、メリットであり、最大のデメリットです。感情に任せて投稿した結果、想像以上に広まってトラブルになるケースが多く見受けられます。SNSに投稿した時点(LINEで流した時点)で、鍵アカにしている、公開の範囲を限定している、でも広まる場合があります。投稿（送信）する前に、写真（動画）に映っている人の許可はもらっているのか、本当にその内容は誰に見られても良い内容なのか、時間を置いてしっかり考えましょう。

一瞬のノリを一生のキズに しないために

その投稿、
大丈夫？

友だちだけに見せるつもりだった写真や、その場のノリで書いた言葉。たった数行の投稿、たった一枚の写真が、思わぬ結果を招くことがあります。

「投稿削除＝なかったことになる」は大間違い

SNSでの投稿は世界中の人が閲覧できます。一度放たれた情報は、自分のコントロールを離れて思わぬ形で広がってしまうことも。

「特定」を目的とする人
写真や過去の投稿などの
情報をもとに投稿者の
身元を割り出す



ストーカー・性犯罪者
待ち伏せやつきまとい、
誘拐など、直接的に
危害を加える

悪質なAI利用者
顔写真を性的な画像や
動画に合成加工し、
ネット上に拡散する

動画や画像を見た人
本物だと信じ込み、
SNSに性的なメッセージ
などを送ってくる



自分の投稿

インフルエンサー・
まとめサイト
閲覧数を稼ぐため、不祥事を
取り上げる。顔写真や本名などを
そのまま掲載することも

企業の採用担当者・
大学の入試担当者
人物評価のためにSNSや
ブログを調査する



知らない間に データが保存されて いることも

たとえすぐに投稿を削除したとしても、意図せず残ってしまうことがあります。



■ 検索エンジンの
キャッシュ
サイトの内容を一時的に
保存し、検索結果に残す

■ アーカイブサイト
サイトを自動保存する。
削除されたページも閲覧
可能

どこまでが安全？

知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報載せちゃダメ」って、
どこまでが個人情報なの？

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、
すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば
： 生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味
： 住んでいる地域 よく行く場所 習い事
： 最寄り駅 ライブ会場の座席番号 など



写真の写り込みにも要注意！

小物や背景があなたを特定する
ヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、
電柱の住所、マンホール、
周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、
何を書いても大丈夫だよな？

A たとえ鍵アカでも
「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクがあります。誰に見られても困らない内容か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。

